

RISCOS EMERGENTES DOS RITMOS DE TRABALHO



- I. INFLUENCIA DA ORGANIZAÇÃO DOS TEMPOS DE TRABALHO NA SAÚDE
- II. INFLUÊNCIA DA ORGANIZAÇÃO DOS TEMPOS DE TRABALHO NA SEGURANÇA
- III. RESPOSTAS AO NÍVEL DO LOCAL DE TRABALHO
- IV. RESPOSTAS NORMATIVAS: CONVENÇÕES E RECOMENDAÇÕES



I. INFLUÊNCIA DA ORGANIZAÇÃO DOS TEMPOS DE TRABALHO NA SAÚDE



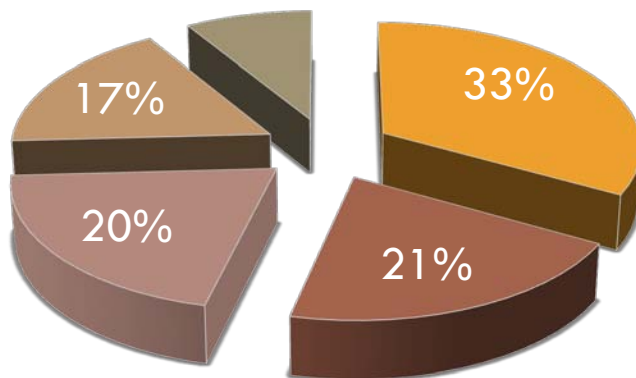
Relatório do IV Inquérito Europeu sobre Condições de Trabalho, 2007 (Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho)

- Elevada proporção de trabalhadores na UE com períodos de trabalho longos (17% com mais de 48 hs/semana)
- Relação entre problemas de saúde reportados (stress e dores lombares) e o número de horas trabalhadas
- Sectores mais afectados = Agricultura, hotelaria e restauração e construção
- Ritmos de trabalho mais condicionados pela procura (68%) do que por automatismos (19%)
- Impacto mais directo dos ritmos de trabalho nas condições de trabalho = percepção criada da intensidade do trabalho (crescente nos últimos 15 anos) = motivação, ansiedade e stress

❑ 3 INDICADORES

- ✓ Trabalhar a muito elevado ritmo
- ✓ Trabalhar com prazos apertados
- ✓ Tempo insuficiente para realizar as tarefas

Relatório do IV Inquérito Europeu sobre Condições de Trabalho, 2007 (Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho)



- Pressao do publico
- Trabalho dos colegas
- Objectivos de producao
- Supervisao do empregador
- Ritmo automatico de maquinas

Média dos 27 EM

RISCOS EMERGENTES DOS RITMOS DE TRABALHO

2 dimensões

Tendência mundial: 35 a 54 horas, com média de 40 horas/semana

Número de horas trabalhadas

Padrão de distribuição das horas

- Fixo
- Turnos
 - fixos/ rotativos
 - contínuos/ descontinuos
- Adaptabilidade
- Bancos de horas
- Flexíveis (início e termo)
- Isenção HT
- Tempo parcial
- Piquete (on call)
- Intermitente

(...)



Ritmos de trabalho
e stresse



Modelo de Karasek (1979)

Stress como a interacção das exigencias do trabalho com o grau de auto-controlo do trabalhador



Quanto maior a exigência psicológica e menor o nível de decisão do trabalhador maior a probabilidade de stresse

Karasek, J.A. "Job Demands, Job decision latitude and mental strain: Implication for job redesign", *Administrative Science Quarterly*, 24, 1979, pp. 285-308

RISCOS EMERGENTES DOS RITMOS DE TRABALHO



AVALIAÇÃO DE RISCOS
PSICOSSOCIAIS
CAMPANHA EUROPEIA



World Health Organization (2010), Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview

Relação da quantidade e qualidade do trabalho com a saúde

- Quantidade e qualidade de trabalho sao duas dimensões independentes
- Evidência suficiente de riscos para a segurança e saude associados a períodos de trabalho longos – Spurgeon et al, 1997
- Excesso e falta de ocupação como redutores de auto-estima e indutores de estilos de vida menos saudáveis (Glowinski e Cooper, 1986)
- Períodos de trabalho longos e prazos curtos = maiores níveis de stresse (Griffiths & Rial-Gonzalez, 2000)
- Relação entre períodos de trabalho longos, depressão e mudança de hábitos de vida – Shields, 1999



World Health Organization (2010), Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview

Influência dos factores individuais na adaptação aos tempos de trabalho

- Factores relevantes: personalidade, estilo de vida e estado de saúde individual
- Trabalhadores mais idosos com maior dificuldade para tolerar perturbações do ritmo circadiano – respostas mais lentas, maior propensão ao sono e maior dificuldade de concentracao (Mayhew, 1993)
- Menor capacidade de adaptação a horarios irregulares por volta dos 50 anos (Harma, 1995) (Nachreimer, 1998)
- Influência dos ciclos circadianos: madrugadores com maior intolerância a tempos de trabalho irregulares (Folkard et al, 1979)
- Trabalhadores com responsabilidades familiares = maior probabilidade de interrupção do ciclo de sono = fadiga e stresse (Bohls, 1999)



World Health Organization (2010), Health Impact of Psychosocial Hazards at Work: An Overview

Análise de 17 estudos entre a relação dos turnos e doenças cardiovasculares (Boggild e Knutsson, 1999)

- Risco é multifactorial (outros factores causais)
- Em média, 40% de maior probabilidade de doenças cardiovasculares em turnos nocturnos (ritmos circadianos, distúrbios dos padrões socio-temporais, stresse, hábitos de vida – tabagismo, alcool, dietas)

Trabalhadores por turnos (nocturnos) com maior probabilidade de doenças cardiovasculares em relação a trabalhadores diurnos (Tenkanen et al, 1997) – Pesquisa efectuada na Finlândia

Trabalhadores por turnos com hábitos de vida menos saudáveis (tabagismo, falta de actividade fisica) – Estudo na Finlândia (Knutsson et al, 1988)

Relação entre o número de horas trabalhadas por semana e hipertensão reportada. Estudo nos EUA (Yang et al, 2006)



- Trabalhadores em turnos noturnos reportam mais distúrbios digestivos e problemas gastrointestinais – Spurgeon, 2003
- Alguma evidência de efeitos do trabalho por turnos noturno na saúde reprodutiva (fertilidade, irregularidade menstrual, nascimento precoce) – Spurgeon, 2003



Grupos de Risco

Jovens médicos hospitalares (privação do sono e aumento de vulnerabilidade a factores de risco. Estudo no Reino Unido (Spurgeon e Harrington, 1989)

Trabalhadores com duplo emprego: aumento de doenças coronarias (1 em 4), maior se tempos de trabalho são superiores a 60 horas/ semana (Russek e Zohman, 1958)

Trabalhadores marítimos: ansiedade, depressão, doenças cardiovasculares e hábitos de vida não saudáveis

Motoristas de transportes rodoviários: distúrbios musculoesqueleticos, hipertensão, problemas gastrointestinais e doenças cardiovasculares (Backman, 1983)

Tripulação aérea: fadiga crónica, stresse, perturbações de sono (Ono et al, 1991)



Situações de maior risco na perspectiva da saúde

- Combinação de tempos de trabalho irregulares e longos
- Combinação de tempos de trabalho irregulares com alteração dos ritmos circadianos (trabalho noturno/ noturno e diurno)
- Períodos curtos de recuperação entre jornadas de trabalho
- Horários imprevisíveis, irregulares e fora do controlo do trabalhador
- Tempos de trabalho irregulares e/ou imprevisíveis combinados com exposição a outros factores de risco (violência, isolamento...)

Spurgeon, Anne (2003) *Working Time, its Impact on Safety and Health*, ILO



II. INFLUÊNCIA DA ORGANIZAÇÃO DOS TEMPOS DE TRABALHO NA SEGURANÇA



Maioria dos estudos = fadiga e efeitos no erro humano, comportamentos de risco e sinistralidade

Resultados inconclusivos quanto a relação entre formas de organização dos tempos de trabalho e sinistralidade

MAS:

- Tempos de trabalho além de 8 horas diarias = aumento da probabilidade de inibição reactiva (Proctor et al, 1996)
- Aumento progressivo da sinistralidade após exposição contínua a períodos de trabalho superiores a 9 horas (Hanecke, 1998)
- Fadiga como causa central de sinistralidade no sector marítimo nas últimas décadas (Sanquist et al, 1997)
- Sono como causa principal de sinistralidade de trabalhadores rodoviários na Alemanha, EUA, Israel e Suécia
- Fadiga como causa de erro humano em acidentes aéreos (Samel et al, 1995)



III. RESPOSTAS AO NÍVEL DO LOCAL DE TRABALHO



Gestão do risco

Estratégias de intervenção

Organizacionais

- Reorganização dos tempos de trabalho
- Introdução de pausas
- (Vd. Sistema da OIT, 1979)
- Envolvimento dos trabalhadores na definição dos tempos de trabalho
- Limites ao trabalho suplementar (1 dia/semana, 1 semana/semestre, 1 mes/ano)
- Enriquecimento de funções
- Trabalho em equipa

Ambiente de trabalho

- Avaliação da interacção de riscos
- Ajuste dos níveis de iluminação para trabalhadores nocturnos
- Ajuste do ambiente térmico
- Ajuste das cargas de trabalho físico ao ritmo circadiano
- Aumento dos níveis de bem estar (cantina, espaço para refeições, transporte, actividades lúdicas)

Factores individuais

- Abordagens farmacológicas (Ex: indutores de sono nos períodos de descanso)
- Rotinas para a qualidade do sono (ex: sesta antes do turno)
- Formação comportamental (estilos de vida)
- Hábitos e rotinas alimentares
- Exercício físico regular
- Gestão do stresse
- Programas educacionais



IV. NORMAS INTERNACIONAIS DO TRABALHO – RESPOSTA DA OIT



O contributo da OIT

- Padrões mínimos internacionais
- Execução através da assistência
- Conhecimento



Convenções

- Convenção no. 1, Horas de trabalho (Industria) (1919)
- Convenção no.14, Descanso semanal (Industria) (1921)
- Convenção no. 47, Semana de 40 horas (1935)
- Convenção no. 52, Férias pagas (1936)
- Convenção no. 89, Trabalho noturno (revista) (1948)
- Convenção no 101, Férias pagas (Agricultura) (1952)
- Convenção no. 106, Descanso semanal (Comércio e Serviços) (1957)
- Convenção no.132, Férias pagas – Revisão (1970)
- Convenção no.153, Períodos de trabalho e descanso (Transportes Rodoviários) (1979)
- Convenção no. 171, Trabalho noturno (1990)
- Convenção no. 175, Tempo parcial (1994)

Recomendações

- Recomendação no. 98, Férias pagas (1954)
- Recomendacao no. 103, Descanso semanal, comércio e serviços (1957)
- Recomendação no. 116, Redução do tempo de trabalho (1962)
- Recomendação no. 161, Tempos de trabalho e repouso nos transportes rodoviários (1979)
- Recomendação no. 178, trabalho noturno (1990)
- Recomendação no. 182, Tempo parcial (1994)



As convenções sobre tempos de trabalho e descanso (e outras) estabelecem princípios como:

- Períodos máximos de trabalho
- Períodos de descanso mínimos
- Natureza excepcional do trabalho suplementar
- Atribuição de compensação pela realização de trabalho suplementar
- Limites do trabalho nocturno
- Períodos mínimos de férias anuais pagas
- Licenças para educação e formação
- Licenças de parentalidade
- Protecção da maternidade e paternidade
- Direito a locais de trabalho seguros e saudáveis

Exemplo: convenção no. 171 – Trabalho noturno

Vigilância da saúde e conselho médico	Antes do início, a intervalos regulares e sempre que necessario
Mobilidade para trabalho diurno	Certificação médica de inaptidão
Protecção da maternidade	Alternativa ao trabalho noturno antes e após o parto, protecção contra despedimento e protecção do salario
Compensação	Tempo de trabalho, remuneração e/ou benefícios
Consulta	Trabalhadores e representantes

Recomendação no. 178



Para qualquer informação adicional:

nunesjp@ilo.org